

Katedra: Pedagogiky a psychologie

Studijní program: Magisterský

**Studijní obor
(kombinace):** Český jazyk + dějepis

Zvládání nároků kladených na učitele ve třídě
s žáky se specifickými potřebami

Managing demands on teachers in the class of
students with specific needs

Diplomová práce: 09-FP-KPP-19

Autor:

Darina Ottlová

Podpis:

.....

Adresa:

Okružní 798,

285 04, Uhlířské Janovice

Vedoucí práce: PhDr. Magda Nišpanská, PhD

Konzultant: Mgr. Marie Šreková

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
	1	0	3	36	1

V Liberci dne: 11. července 2010

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Datum: 11. července 2010

Podpis

Děkuji PhDr. Magdě Nišpenské za odborné vedení mé práce, cenné rady a náměty.
Dále děkuji učitelům za pomoc a spolupráci během dotazníkového šetření.

ANOTACE – ANNOTATION - ANMERKUNG

ČESKY

Diplomová práce se zabývá zvládáním nároků kladených na učitele ve třídě s žáky se specifickými potřebami. Zaměřuje se na hledání rozdílů mezi muži a ženami a hledá souvislosti mezi sledovanými proměnnými. Po úvodních kapitolách následuje vlastní výzkum. Výsledky dotazníkového šetření jsou zpracovány do tabulek. V závěrečné části je provedena rekapitulace získaných skutečností.

Klíčová slova: stres, stresor, zátěž, syndrom vyhoření, učitelský stres, zvládání, obranné mechanismy, neuroticismus, dispoziční přístup, situační přístup, interakční přístup, vulnerabilita, resilience, nároky, osobnost, temperament, schopnosti, postoje, motivy, psychohygiena, antistresové aktivity.

ENGLISH

This thesis deals with coping with demands on teachers in the classroom with pupils with special educational needs. It focuses on finding differences between men and women looking for connections between the monitored variables. The research follows after introductory chapters. Results of the questionnaire are summarized in the tables. The final section is a summary of the obtained facts.

Keywords: stress, stressor, stress, burnout, teacher stress, coping, defense mechanisms, neuroticism, dispositional approach, situational approach, interactive access, vulnerability, resilience, rights, personality, temperament, abilities, attitudes, motives, Mental, anti-stress activity.

DEUTSCH

Diese Arbeit beschäftigt sich mit der Bewältigung Anforderungen an die Lehrer im Unterricht mit Schülern mit sonderpädagogischem Förderbedarf. Es konzentriert sich auf die Suche nach Unterschieden zwischen Männern und Frauen auf der Suche nach Verbindungen zwischen den überwachten Variablen. Nach einleitenden Kapiteln, die von der Forschung verfolgt. Ergebnisse des Fragebogens sind in den Tabellen. Der letzte Abschnitt ist eine Zusammenfassung der Tatsachen erschlichen.

Stichwort: Stress, Stressoren, Stress, Burnout, Lehrer Stress, Coping, Abwehrmechanismen, Neurotizismus, dispositionellen Ansatz, situativer Ansatz, interaktiven Zugang, Verletzlichkeit, Resilienz, Rechte, Persönlichkeit, Temperament, Fähigkeiten, Einstellungen, Motiven, Mental, de-Stress Aktivitäten.

OBSAH

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	7
1 ÚVOD.....	8
2 TEORETICKÁ ČÁST	9
2.1 Stres a zátěž	9
2.1.1 Vysvětlení pojmů stres a zátěž	9
2.1.2 Příčiny, projevy a důsledky stresu a zátěže	11
2.1.3 Pracoviště jako zdroj stresu	15
2.1.4 Učitelský stres	16
2.1.5 Způsoby překonávání stresu	20
2.2 Zvládání (coping)	20
2.2.1 Zvládání zátěžových situací	20
2.2.2 Zvládací strategie.....	21
2.2.3 Vztah neuroticismu a copingových strategií	24
2.2.4 Teoretické přístupy k problematice zvládání.....	24
2.2.5 Vulnerabilita	26
2.2.6 Resilience	27
2.2.7 Problémy měření zvládání	27
2.3 Nároky	30
2.4 Osobnost	30
2.4.1 Různá pojetí osobnosti	30
2.4.2 Struktura osobnosti	31
2.5 Psychohygiena	35
2.5.1 Faktory a vývoje duševního zdraví.....	35
2.5.2 Psychohygiena dospělého věku	36
2.5.3 Antistresové programy	37
2.6 Shrnutí teoretické části	38
3 VÝZKUMNÁ ČÁST.....	39
3.1 Cíl výzkumu a formulace hypotéz.....	39
3.2 Výzkumný soubor	40
3.3 Metody.....	40
3.4 Metody získání dat	41
3.5 Metody zpracování dat	42
3.6 Výsledky	43
3.7 Interpretace výsledků.....	45
4 ZÁVĚR.....	47
SEZNAM LITERATURY	48
SEZNAM TABULEK	50
SEZNAM GRAFŮ	50
PŘÍLOHA - DOTAZNÍK.....	51

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

aj. – a jiné

apod. – a podobně

atd. – a tak dále

CE – coping orientovaný na emoce

CP – coping orientovaný na problém

DIS – distres

E – extraverze

N – neuroticismus

např. – na příklad

O – otevřenost vůči zkušenostem

S – svědomitost

St – stres

SZ – smysluplnost života

tj. – to je/jsou

tzn. – to znamená

V – vstřícnost

ZDR – zdraví

1 ÚVOD

Učitelem neboli pedagogem označujeme osobu, která je jedním ze základních činitelů výchovně – vzdělávacího procesu. Učitel napomáhá vzdělávání žáků, předává své znalosti, motivuje žáky k získávání nových znalostí, rozvíjí žákovy morální hodnoty, přičemž nesmí zapomenout ani na sebevzdělávání. Nyní jsme si ukázali malý výčet toho, co musí učitel během své profese vykonávat. Není tedy divu, že v některých školách se setkáváme s učiteli přetíženými, stresovanými či přímo trpícími některými psychickými chorobami. Díky novému výzkumu přibývají nové informace a tím stoupají i nároky na učitele.

Tato diplomová práce si klade za cíl blíže prozkoumat, jak učitelé zvládají nároky, které jsou na ně kladeny v učitelské profesi.

V rámci této práce byli osloveni učitelé 2. stupně základních škol kvůli spolupráci v dotazníkovém šetření. Při vytváření dotazníku se vycházelo z dotazníků Williama K. Zunga, Petera Halamy a Lewise R. Goldberga.

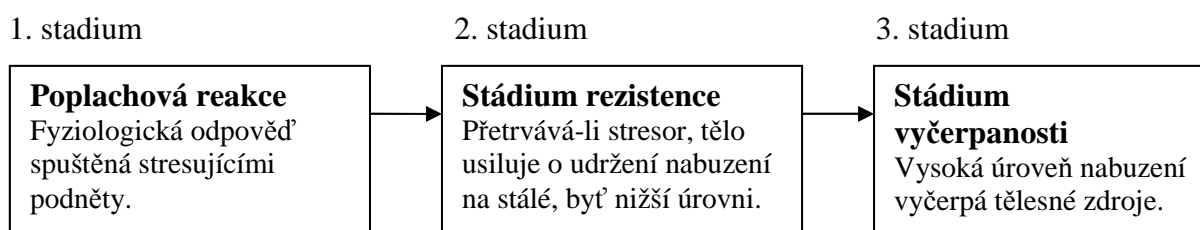
2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Stres a zátěž

2.1.1 Vysvětlení pojmů stres a zátěž

Slovo *stres* bylo do češtiny přejato z angličtiny. Svůj původ má v latinském *stringo*, *stringere*, což znamená strádání, nesnáze, tíseň, tlak. Pojem stres se ve významu strádání objevil v literatuře už ve 14. století. V 17. století se tento termín ujal ve fyzice, přičemž byl chápán jako tolerance struktury a konstrukce vůči zátěži. Ve 20. století se stres používá ve fyziologii, psychologii, sociologii apod. [Výrost, Slaměník, 2001, s. 191]

Zkoumáním stresu se často zabýval H. Selye a formuloval tak koncepci všeobecného adaptačního syndromu (GAS). Tento kanadský endokrinolog maďarského původu definoval stres jako odpověď organismu od stresorů¹. Mnoho výzkumů bylo zaměřeno na zkoumání tří stádií GAS.



(Hill, 2004, s. 120)

Tématikou stresu se zabývalo mnoho badatelů, a tak v literatuře můžeme najít řadu různých vymezení stresu:

"Stres je takový stav organismu, kdy nadměrné množství energie je využíváno k řešení problémů. Tolik energie by nemuselo být použito, kdyby se tyto problémy daly řešit normálně." (A. Antonovsky)

"Stresem označujeme takovou změnu v organismu, která v určitém stavu ohrožení může vyvolat vysoký stupeň napětí, rozvrátit zaběhaná schémata každodenního způsobu jednání, která oslabuje mentální výkonnost a vyvolává subjektivně nepříjemné stavy afektivního vyčerpání." (I. L. Janis)

"Stres je stav organismu, kdy je jeho integrita ohrožena a on musí zapojit všechny svoje schopnosti na svoji ochranu." (H. Coper, M.H. Appley)

¹ Stresor = podnět vyvolávající stres

Pod pojmem stres můžeme rozumět:

- celkově těžká situace, podmínka, okolnost nebo nepříznivý faktor (stresor), který na člověka působí,
- odpověď organismu na stresující činitele,
- celkový vnitřní stav (fyzický i psychický) člověka, který se nachází v nepříznivých okolnostech

[Výrost, Slaměník, 2001, s 192]

Stres může být důsledkem:

- změn, anebo trvalých příčin (např. životní události, anebo stálé nároky povolání),
- předvídatelných, anebo nepředvídatelných příčin (např. podle prožitku vlivu),
- příčin biologických (např. narušení biorytmů, nemoc), sociálních (mezilidské, pracovní zdroje), vlivů prostředí (hluk, znečištění) nebo psychických příčin

[Hill, 2004, s.119]

Podle působení stresu na člověka rozlišujeme dva kvalitativně odlišné póly- distres a eustres. Distres je záporně působící stres, který je spojený s negativními pocity. Eustres je kladně působící stres spojený s příjemným prožíváním.

Podle toho, zda zažíváme stres malé či velké intenzity, se pak dále rozlišuje hyperstres (stres, při kterém dochází k překračování hranic adaptability) a hypostres (stres, který nedosahuje obvyklé intenzity reakce, avšak při dlouhodobém působení představuje ohrožení).

Dále je známé rozdělení stresu podle intenzity a délky trvání na stres akutní, chronický a protrahovaný. Akutní stres je stres, který na člověka působí náhle. Projevuje se zvýšenou afektivní tenzí² nad klidovou úroveň, např. dochází ke zvýšení krevního tlaku a tepové frekvence. Chronický stres je dlouhotrvající, vleklý, přetrvávající stres. Projevuje se úzkostmi, depresemi, migrénami, chronickým únavovým syndromem, kognitivními potížemi atd. Protrahovaný stres je vleklý, dlouhotrvající stres, ve kterém dochází ke střídání klidných, pohodových a zátěžových časových úseků.

² Tenze = tlak, napětí

Příbuzným pojmem ke stresu je zátěž. J. Daniel diferencuje psychickou zátěž podle intenzity agresora, motivace daného člověka a jeho individuálních zvláštností. Na základě těchto kritérií navrhuje rozlišovat:

- těžkou psychickou zátěž – ohrožení života,
- střední psychickou zátěž – vyskytuje se tam, kde jsou podmínky vyvolávající zátěž, a kde tyto podmínky zabraňují v úspěšné činnosti,
- lehkou psychickou zátěž - možno vykonávat běžné činnosti, protože rušení nedosahuje hraniční práh agresora. [Výrost, Slaměník, s. 192]

Podle J. Daniela by měl být pojem stres používán pro fyziologický stres, resp. pro těžký psychický stres a pojem zátěž pro střední a lehký psychický stres. Hladký a Matoušek vymezují stres jako zvláštní formu zátěže, kvalitativně i kvantitativně vystupňovanou, při které dojde k nepoměru mezi požadavky na člověka a mezi vlastnostmi i kapacitou organismu mobilizovat rezervní zdroje energie. [Mayerová, 1997, s. 50]

2.1.2 Příčiny, projevy a důsledky stresu a zátěže

Stresor jako podnět vyvolávající stres může mít podobu fyzickou, sociální či psychickou. Dnešní doba je uspěchaná, a tak jsou na nás stále kladeny vyšší nároky. V našem životě narážíme na celou řadu stresových situací. Silnými stresory jsou události, které mají svůj původ ve vnějších environmentálních okolnostech (dopravní nehody, živelné katastrofy...). Mimořádně silný vliv mají také vnitřní zdroje stresu (nemoc, těžký úraz atd.).

H. Selye dělí stresory na:

- fyzikálně-chemické (veškeré nepříznivé podmínky prostředí – znečištění, přejídání, nedostatek pohybu, nedostatek spánku...)
- úkolové (pocházejí ze způsobu řešení daného úkolu)
- myšlenkové (vznikají z pohledu na sebe sama, druhé lidi a okolní svět)
- sociální (souvisí s komunikací a vztahy s druhými lidmi).

U Marie Mayerové nacházíme dělení stresorů na mikrostressory (mírné až velmi mírné podmínky vyvolávající stres) a makrostressory (děsivě působící vlivy, které mohou být krátkodobé).

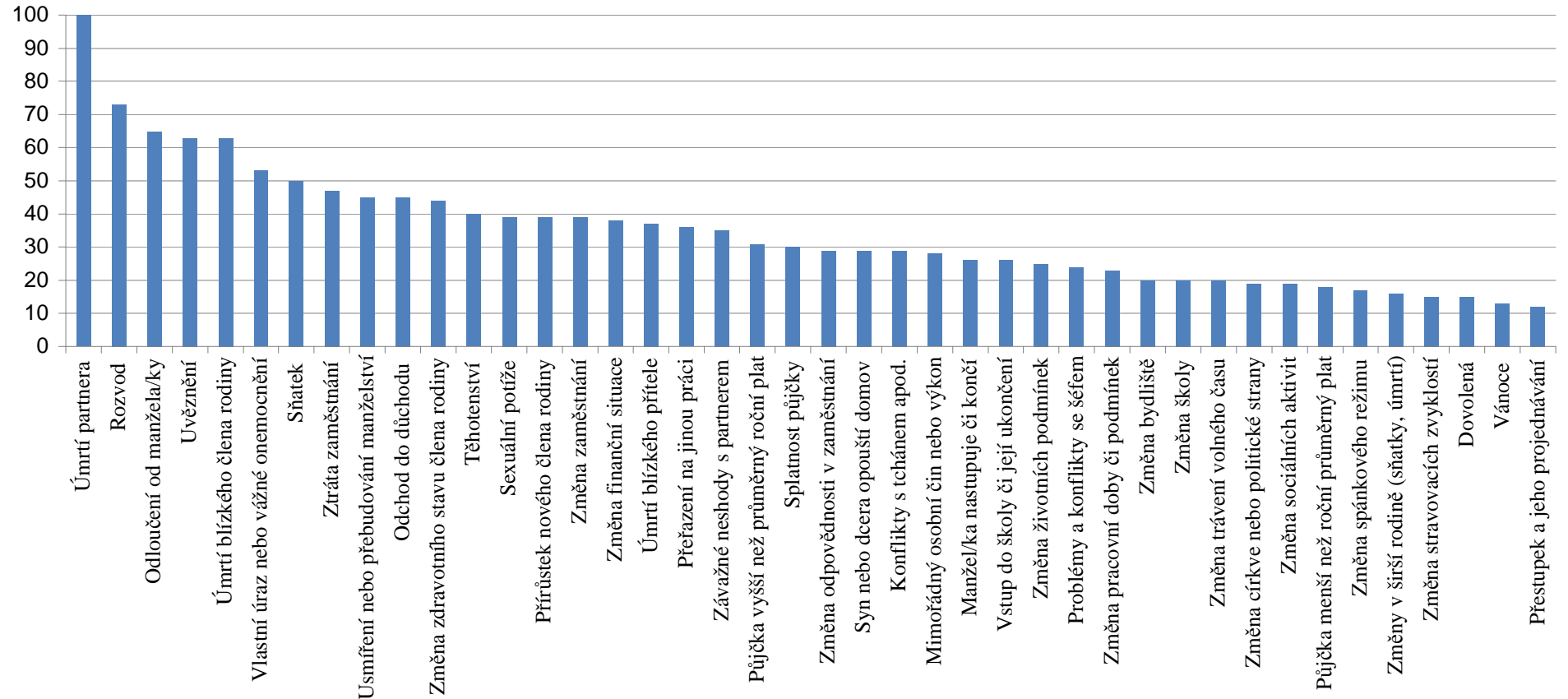
Rahe a Holmes zjistili, že stres je způsoben změnou, na kterou se organismus potřebuje adaptovat. V roce 1967 sestavili „Škálu sociálního přizpůsobování změnám“ (Social Readjustment Rating Scale; SRRS). SRRS je seznam 47 životních událostí zahrnujících stresující změnu. Těmto událostem přiřadili podle závažnosti hodnoty od jedné do sta.

Tabulka č. 1 – Inventář životních událostí

Stresor	Bodová hodnota
Úmrtí partnera	100
Rozvod	73
Odloučení od manžela/ky	65
Uvěznění	63
Úmrtí blízkého člena rodiny	63
Vlastní úraz nebo vážné onemocnění	53
Sňatek	50
Ztráta zaměstnání	47
Usmíření nebo přebudování manželství	45
Odchod do důchodu	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální potíže	39
Přírůstek nového člena rodiny	39
Změna zaměstnání	39
Změna finanční situace	38
Úmrtí blízkého přítele	37
Přeřazení na jinou práci	36
Závažné neshody s partnerem	35
Půjčka vyšší než průměrný roční plat	31
Splatnost půjčky	30
Změna odpovědnosti v zaměstnání	29
Syn nebo dcera opouští domov	29
Konflikty s tchánem apod.	29
Mimořádný osobní čin nebo výkon	28
Manžel/ka nastupuje či končí zaměstnání	26

Vstup do školy či její ukončení	26
Změna životních podmínek	25
Problémy a konflikty se šéfem	24
Změna pracovní doby či podmínek	23
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna trávení volného času	20
Změna církve nebo politické strany	19
Změna sociálních aktivit	19
Půjčka menší než roční průměrný plat	18
Změna spánkového režimu	17
Změny v širší rodině (sňatky, úmrtí)	16
Změna stravovacích zvyklostí	15
Dovolená	15
Vánoce	13
Přestupek a jeho projednávání	12

Inventář životních událostí



Graf č. 1

Téměř 300 jednotek životní změny za rok představuje vysoké riziko zdravotních problémů spojených se stresem. [Hill, 2004, s. 119]

Život přináší každodenní těžkosti (daily hassles) – např. tlačení při jízdě MHD; ztráta předmětů atd., tak i velké životní události. Původcem stresu a zátěže může být jedna i druhá skupina situací. Stres vzniká nejčastěji jejich vzájemným působením. Zlomové události prožívání každodenní situace zesilují.

Při stresu či zátěži prožívá jedinec nadměrné vzrušení. Organismus na to reaguje zvýšenou krevní činností, zvýšeným krevním tlakem, různými hormonálními změnami atd. Pokud stres působí na jedince dlouhodobě, dochází k postupnému vyčerpávání organismu a následkem toho se objevují patologické fyziologické i anatomické změny. Stres je tak rizikovým faktorem pro vznik řady onemocnění. Nicméně přiměřená míra zátěže je pro život potřebná, jelikož umožňuje rozvoj jedince.

2.1.3 Pracoviště jako zdroj stresu

V řadě profesí vyvolává pracovní činnost psychické zatížení. Psychickou zátěž nacházíme nejčastěji v rizikových zaměstnáních a u vedoucích pracovníků. Na zaměstnance je kladena nadměrná odpovědnost a jsou jim zadávány časově náročné termínované úkoly. Působí-li psychické zatížení v průběhu pracovního procesu dlouhodobě, dochází ke snižování pracovní výkonnosti. Takovýto jedinec méně vnímá, ztrácí koncentraci a pozornost, zpomaluje se motorická činnost, procesy myšlení a rozhodování. Může dojít k pracovnímu úrazu, nehodě či ke konfliktům na pracovišti.

U některých (odolnějších) jedinců může mít krátkodobý stres i pozitivní účinek. Působení přiměřeného stresu vyvolává u aktivních pracovníků zvýšení pracovního výkonu, uspokojení z práce a rozvoj profesní kariéry, což působí jako motivující faktor k dosahování maximálních výkonů. [Mayerová, 1997, s.57]

Účinky pracovního stresu se projevují ve třech oblastech:

- fyziologické poruchy – změny krevního tlaku, zvýšení tepové frekvence, svalové napětí atd.
- emocionální poruchy – úzkost, deprese, agresivita, nervozita, podráždění, změny nálad apod.

- poruchy chování – snížení výkonnosti, pracovní absence, požívání alkoholu a drog atd.

Mezi stresory objevující se na pracovišti patří např. pracovní přetížení, mimořádná zodpovědnost, konflikty a nejistota, organizační změny, pracovní podmínky, termínované úkoly. Je-li jedinec dlouhodobě vystaven velmi náročné práci, která vyžaduje neustálé vysoké soustředění a odpovědnost, či je vystaven frustraci, může dojít k tzv. vyhoření (burnout).

Burnout efekt (syndrom vyhoření)

Termín burnout uvedl do psychologie v roce 1974 americký psychoanalytik Herbert J. Freudenberger. Bylo to v souvislosti s narkomany v chronickém stádiu závislosti. Později byl tento termín spojován i s pracujícími lidmi, u kterých se objevovalo zoufalství a bezmocnost. Syndrom vyhoření (vyhasnutí, burnout) chápeme jako ztrátu profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí u příslušníka pomáhajících profesí (sociální pracovníci, poradci, pedagogové, zejména speciální). Koncem 60. a na počátku 70. let 20. století se syndromem vyhoření začali intenzívně zabývat američtí psychologové. Ti burnout efekt popisovali jako duševní stav, objevující se často u lidí, kteří pracují s jinými lidmi. [Švingalová, 1999, s. 27] Syndrom vyhoření se projevuje různými symptomy: člověk se cítí celkově špatně, je emocionálně, tělesně i duševně unavený, má pocity bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce ani radost ze života. Syndrom vyhoření je důsledkem dlouhodobě působícího stresu a nepřiměřeného vypořádávání se s psychickou i tělesnou zátěží.

Proces, který vrcholí efektem vyhoření, trvá většinou několik let.

2.1.4 Učitelský stres

Učitelská profese bývá většinou chápána jako klidná práce s dětmi. Přestože by pedagog měl mít vysokoškolské vzdělání, není toto povolání v populaci respektováno stejně jako např. profese lékař nebo právník. Podíváme-li se na práci učitele z kvantitativního hlediska, není příliš zatěžující (srovnáme-li ji s povoláními, která vyžadují fyzickou zdatnost či neustálé soustředění a pozornost). Nicméně učitel musí vydat značné úsilí pro splnění cílů vyučování, jelikož má zodpovědnost za výsledky učení svých žáků. Také usiluje o pořádek a kázeň ve třídě a dobré vztahy mezi žáky. Není divu, že se setkáváme s učiteli, u kterých nacházíme příznaky stresu. Výzkum ve Fontaně a Abouserii

v roce 1993 ukázal, že více než 72% učitelů trpí mírným stresem a 23% vážným stresem. [Fontana, 2003, s. 371]

Učitel je dennodenně vystavován velkému množství požadavků a nároků. Ať už ze strany žáků, rodičů, kolegů, či politiků. Stresorem pedagogů bývá nekázeň žáků, kritika ze strany inspektorů, ředitelů i rodičů, příprava výuky a sebevzdělávání na úkor mimopracovní doby. Dále na něj citově působí úspěchy a neúspěchy žáků.

Stres učitelů je vymezen jako stres související s výkonem učitelské profese, jehož hlavními zdroji jsou podle empirických výzkumů žáci se špatnými postoji k práci a vyrušující, rychlé změny vzdělávacích projektů a organizace školy, špatné pracovní podmínky, včetně osobních vyhlídek na zlepšení postavení v práci, časový tlak, konflikty s kolegy a pocit, že společnost nedoceňuje práci učitele. [Švingalová, 1999, s. 27]

Na základě rozhovorů a nestandardizovaných dotazníků provedli Evžen Řehulka a Iva Žaloudíková následující rozdělení učitelského stresu:

- stresy související s objektivními pracovními podmínkami (zátěž způsobená velmi početnými třídami; vyučovacími prostory, ve kterých jsou hygienické nedostatky; větší výskyt problémových žáků atd.),
- stresy související s kvalifikací (učitel neumí vysvětlit učivo; nedokáže řídit třídu; nedovede pracovat s didaktickými pomůckami atd.),
- stresy související s osobností učitele (učitel je málo motivován pro své povolání; je nespokojen s výsledky své práce atd.)³

Je-li učitel vystavován stresu či zátěži dlouhodobě (několik let), může se u něj projevit syndrom vyhoření. Tento proces probíhá v několika fázích:

- fáze nadšení – učitel má vysoké ideály a velmi se angažuje pro školu a žáky
- fáze stagnace – ideály se nedaří realizovat; požadavky okolí začínají učitele pomalu obtěžovat
- fáze frustrace – učitel vnímá žáky negativně
- fáze apatie – mezi učitelem a žákem panuje nepřátelství; učitel dělá jen to nejnutnější
- syndrom vyhoření – dosažení úplného vyčerpání

³ <http://svp.muni.cz/ukazat.php?docId=431>

[Švingalová, 1999, s. 28]

Syndrom vyhoření je velmi mnohotvárný. U jedinců, kteří jsou tímto syndromem zasaženi, se projevuje v různých oblastech:

- Psychická oblast
 - negativní obraz vlastních schopností
 - negativní postoj k žákům a rodičům
 - negativní hodnocení školy
 - únik do fantazie
 - zvýšená hostilita a agresivita
- Emocionální oblast
 - sklíčenost
 - pocity bezmoci
 - podrážděnost
 - sebelítost
 - nervozita
- Tělesná oblast
 - rychlá unavitelnost
 - bolesti hlavy
 - poruchy spánku
 - vegetativní obtíže (srdeční, dýchací, zažívací)
 - svalové napětí
- Sociální oblast
 - nedostatečná příprava na vyučování
 - úbytek snahy pomáhat problémovým žákům
 - omezení kontaktu s kolegy

- přibývajících konflikty v osobním životě
- úbytek výchovné angažovanosti

[Švingalová, 1999, s. 29]

Příčiny učitelského stresu a efektu vyhoření

Příčiny učitelského stresu a syndromu vyhoření lze rozlišit na následující kategorie příčin:

- Individuální psychické příčiny
 - Perfekcionalismus
 - Negativní myšlení
 - Ztráta smyslu života
- Individuální fyzické příčiny
 - Nedostatek odolnosti vůči zátěži
 - Nezdravý způsob života
- Institucionální příčiny
 - Administrativní zásahy
 - Časový stres
 - Vysoký počet problémových žáků ve třídě
 - Nedostatečné finanční odměňování
 - Vysoké věkové složení učitelského sboru
- Společenské příčiny
 - Špatné společenské hodnocení
 - Negativní pohled veřejnosti na učitele
 - Veřejnost činí učitele zodpovědným za chyby ve výchově dětí a mládeže

[Švingalová, 1999, s. 32-33]

2.1.5 Způsoby překonávání stresu

V souvislosti s překonáváním stresu či zátěže jsou důležité dva pojmy, a to adaptace a zvládání (coping). Oba tyto pojmy se vztahují k aktivitě jedince, který se ocitá ve stresové situaci.

Adaptace znamená přizpůsobení organismu jeho prostředí. Během našeho života je důležité neustále nové přizpůsobování organismu, aby se obnovovala rovnováha, která je neustále narušovaná. Přizpůsobování probíhá ve vzájemném ovlivňování mezi tělem a jeho prostředím. Dochází k působení subjektu na objekt (asimilace) nebo naopak (akomodace). Tyto dva způsoby se neustále prolínají, aby se udržel stabilní stav rovnováhy, který charakterizuje adaptaci. [Norbert Sillamy, Olomouc 2001]

Coping (z anglického to cope, odolávat někomu, čelit nějaké situaci) je způsob adaptace spojený s přehodnocením problému. K přehodnocení využívá jak kognitivní a afektivní osobní prostředky, tak zdroje prostředí. [Norbert Sillamy, Olomouc 2001] Pojem coping označuje spíše proces než stav.

2.2 Zvládání (coping)

2.2.1 Zvládání zátěžových situací

Pojem coping byl poprvé použit v Psychological Abstracts v roce 1967. Coping neboli zvládání má původ v řeckém slově colaphos, což označuje v zápasnické terminologii přímý úder na ucho. [Bratská, 2001] Křivohlavý pojímá tento termín jako přímý boj s těžkou zátěžovou situací. Lazarus a Folkmanová charakterizují zvládání jako behaviorální, kognitivní nebo sociální odpovědi vztahující se k úsilí osoby minimalizovat vnitřní či vnější napětí vyplývající z transakcí osoby a prostředí. [Výrost, Slaměník, 2001, s. 195] V této definici lze najít dvě základní funkce zvládání: cílenou změnu vztahů mezi jedincem a prostředím; zvládání prostředí a zvládání sebe. Bolger chápe zvládání jako proces, který vysvětluje rozdíly ve výsledných reakcích na stres. Latacková charakterizuje zvládání jako reakci na situace, které se vyznačují nejistotou a významnými důsledky, vyplývajícími z řešení problémových situací. Coping je v podstatě snaha jedince zmírnit či si přivyknout ohrožení v situacích, které vedou ke stresu.

2.2.2 Zvládací strategie

Pod označením zvládací strategie (copingové styly) nacházíme postupy použité ke zvládnutí zátěžové situace. Existuje nespočet kategorií copingových stylů. První z uznávaných strategií zvládání se zaměřuje na *problém*, druhá na *emoce* a třetí na *únik*. Tato kategorizace vychází z dělení strategií R. S. Lazaruse a S. Folkmanové. Autoři hovoří o problémově orientovaném zvládání (problem-focused coping) a o emocionálně orientovaném zvládání (emotion-focused coping). [Slaměník, Výrost, 2001, s. 196] Někteří autoři považují zvládání zaměřené na problém za samotný coping, zatímco zvládání zaměřené na emoce za obranný mechanismus.

Lazarus původně (1966) kategorizoval strategii zvládání následovně:

- strategie apatie - pocity beznaděje, bezmocnosti a deprese
- strategie vyhnutí se působení noxy – pocit strachu
- strategie různých druhů činností – zaměření na posilování vlastních zdrojů síly a zdokonalování schopností boje s noxou

Pulhanová považuje za copingové strategie tři následující formy odpovědí:

- modifikace pozornosti
- změna subjektivního významu událostí
- modifikace směru aktuálního vztahu člověka – prostředí

Modifikace pozornosti se uskutečňuje dvěma různými způsoby:

- v podobě strategie odmítnutí
- v podobě soustředění se na zdroj stresu

[Výrost, Slaměník, 2001, s. 196]

Do rámce modifikace pozornosti lze zařadit tzv. vigilanční coping, který může mít dvě formy. První formou je vyhledávání informací, druhou vytvoření plánu řešení problému. Tato teorie vychází z modelu konfliktu rozhodování Janisa a Manna, ve kterém každý proces rozhodování je spojen se stresovou situací, přičemž hlavním motivem je

soustředění se na redukci stresu a konfliktu (Výrost, Slaměník, 2001, s. 197). Janis a Mann při svém zkoumání procesu rozhodování dospěli k rozlišení jednoho adaptivního a tří maladaptivních stylů rozhodování:

- Adaptivní: bdělá pozornost (vigilance) – vyhledávání plánu řešení
- Maladaptivní:
 - Uspokojení – stav, ve kterém člověk nepocítuje stres a situaci neřeší, případně použije první řešení, které ho napadne
 - Defenzivní vyhnutí – tento styl obsahuje vyhnutí se zodpovědnosti, odkládání řešení a racionalizaci
 - Hypervybilance – unáhlené rozhodnutí bez zvážení alternativ, nesprávné soustředění

[Výrost, Slaměník, 2001, s. 197]

J. R. Edwards uvádí normativní a deskriptivní model výběru ovládacích strategií. Normativní model předpokládá racionální proces rozhodování, který vyžaduje: přehled všech strategií před výběrem konkrétní strategie; zvážení potenciálních výsledků každé strategie a výběr jedné strategie, která snižuje stres. Deskriptivní model vyjadřuje, že jedinec má tendenci hodnotit situaci povrchně, brát v úvahu omezený počet možností a vybírat méně optimální strategie. Výzkumy ukazují, že lidé využívají racionální přístup velmi zřídka.

C.S. Caerver a M.F. Scheier tvrdí, že pokud jedinec očekává pozitivní výsledek svého snažení, tak toto očekávání vyvolá větší úsilí pro dosažení cíle; naopak je-li očekávání negativní, dochází k oslabování snahy, případně k jejímu přerušení. Autoři uvádějí 15 strategií zvládání: aktivní coping (aktive coping); plánování (planning); potlačení interferujících aktivit (suppresion of compettin activities) a odložení na pozdější dobu (restraint coping); hledání instrumentální sociální opory (seeking social support for instrumental reasons) a hledání citové sociální opory (seeking social support for emocional reasons); projevení emocí (focusing on and venting of emotions); behaviorální vzdání se (behavioral disengagement) a mentální vzdání se (mental disengagement); pozitivní přehodnocení (positive reinterpretation); popření (denial); přijetí (acceptance); obrácení se k víře (turning to religion); užívání alkoholu a drog (alcohol-drug disengagement) a humor (humor).

Zvládání je zaměřené na vyřešení stresové situace a mohou v něm být obsaženy i obranné mechanismy.

Obranné mechanismy

N. Haanová vymezuje rozdíl mezi obrannými a zvládacími mechanismy. Obranné mechanismy charakterizuje jako rigidní, deformující realitu, řízené minulostí a odvozené od nevědomých elementů. Naopak mechanismům zvládacím přisuzuje flexibilitu, záměrnost, orientaci na realitu a na budoucnost a odvozenost od vědomí.

Oproti tomu Snyder s kolegy hlásají podobnost konceptů obranných mechanismů a zvládání.

Velkou zásluhu na zpracování problematiky obranných mechanismů má A. Freudová, která přehledně sumarizovala obranné mechanismy, jež byly popsány S. Freudem (potlačení, regrese, izolace, reaktivní výtvar, disociace, projekce, introjekce, sublimace, sebeobviňování, formování opačných postojů).

Dosud byla popsána řada obranných mechanismů a lze je klasifikovat různými způsoby. Mezi nejvýznamnější obranné mechanismy patří:

- vytěsnění – vyloučení nepříjemných pocitů a zážitků z vědomí
- projekce – připisování vlastních nežádoucích vlastností, citů jiným osobám
- sublimace – přeměna nepříjemných potlačovaných emocí do jiné společensky přijatelné činnosti
- introjekce – zvnitřnění postojů a sklonů jiných osob
- regrese – sestup do vývojově nižšího stádia chování
- reaktivní výtvar – nahrazení nepříjemných sklonů opačnými postoji a chováním
- racionalizace – ospravedlnění chování, jehož skutečné příčiny neznáme
- popření – popírání zřejmé skutečnosti, která je zdrojem úzkosti
- intelektualizace – zaujetí odstupu od emocí a psychických konfliktů tím, že je jedinec vyjadřuje v abstraktních úvahách
- identifikace – ztotožnění se s jinou osobou
- fixace – lpění na určitém způsobu chování, přilnutí k osobě, předmětu

- sebeobviňování – zaměření agrese vůči sobě
- kompenzace – činnost vyvažující nedostatek

2.2.3 Vztah neuroticismu a copingových strategií

Coping je v podstatě projev osobnosti při zátěži a stresu. Existují někteří jedinci, kteří se přitom mohou dostat do stavu distresu, ve kterém se jejich výkon značně zhoršuje. Coping nám pomáhá vysvětlit rozdíly ve stresových reakcích. Nejčastěji se jedná o rozdíly v emoční reaktivitě na stres, např. neuroticismus. Neuroticismus neboli labilita se u jedince projevuje neklidem, úzkostmi, chováním se nedospěle, děláním si zbytečných starostí, podrážděností, nedostatkem sebedůvěry, pocitu méněcennosti. Takovýto jedinec snadno omdlí, trpí závratěmi, mívá poruchy spánku a noční můry. Termín neuróza (duševní porucha) zavedl v roce 1776 skotský lékař William Cullen. Tímto pojmem označil všechny poruchy vnímání a hybnosti, které nejsou doprovázeny horečkami nebo způsobeny místní poruchou orgánů.

Existuje mnoho definic neuróz, avšak jednotná definice dosud nebyla stanovena. Někteří klinici vymezují tento pojem pouze popisem příznaků, jiní se do něj snaží začlenit specifický etiologický proces. Z deskriptivního hlediska označuje pojem neuróza duševní poruchu, u níž je hlavním postižením duševní nebo tělesný příznak či skupina příznaků, které jsou pro jedince obtěžující, jsou jím vnímány jako nepřijatelné a cizí, přičemž hodnocení reality je v hrubých rysech nenarušeno, chování neporušuje základní sociální normy, porucha se může spontánně zlepšit či zhoršit a nepředstavuje pouze prostou reakci na specifický stresor .[Herman, 1998, s. 105]

Neurózy mohou mizet i spontánně. Výstižný je Jungův výrok, který říká, že vypuknutí války vyléčilo nutkavé neurózy a na zázračných místech již odedávna mizí neurotické poruchy.

V současnosti se již členění na neurózy a psychózy oficiálně nepoužívá, nicméně v běžné řeči a odborné literatuře má stále své místo.

2.2.4 Teoretické přístupy k problematice zvládání

Počátky rozvoje copingu jsou spojeny s psychoanalytickou a dynamickou teorií. Na počátku 20. století vznikla první škola, jejíž přístup je spojen s důrazem na osobnostní dispozice jako predikátory chování. Do období 60. až 80. let minulého století je datován

druhý přístup. Tento přístup je spojován s pracemi R. Lazaruse. Zvládací strategie vycházejí z kognitivních a situačních determinantů. Na konci 20. století se objevil třetí přístup, který bere v úvahu význam osobnosti a jeho provázanost se situací.

Dispoziční přístup

Vymezuje zvládání jako stabilní predispozici reagovat na stres určitým způsobem. Předpokládá, že existuje určitá intraindividuální stabilita v preferování strategií zvládání a zároveň, že mezi lidmi jsou interindividuální rozdíly v používaných způsobech chování. [Výrost, Slaměník, 2001, s.199] Každý jedinec používá určitou zafixovanou sadu postupů zvládání zátěžových situací. Tyto postupy jsou nezávislé na čase a měnících se podmínkách.

V souvislosti s tímto přístupem bylo provedeno mnoho výzkumů. Ukázalo se, že na situační copingové úsilí mají vliv osobnostní charakteristiky. Lidé s vyšší úrovní sebeúcty většinou spoléhají na problémově orientované zvládací strategie, porovnáme-li je s jedinci s nižším stupněm sebeúcty.

D. J. Terry, N. Boler a A. Zuckerman se věnovali studiu úlohy neuroticismu v procesu zvládání. Zjistili, že lidé s vysokou úrovní neuroticismu inklinují k výraznějšímu využívání strategií orientovaných na emoce.[Výrost, Slaměník, 2001, s. 200] D. J. Terry předpokládá, že jedinci s vnitřní kontrolou, vysokou sebeúctou a nízkým neuroticismem jsou flexibilnější při vybírání strategií zvládání.

Situační přístup

Situační přístup zdůrazňuje vliv situace jako určující příčiny chování. Podstatou tohoto přístupu je, že copingové reakce na stresovou situaci jsou chápány jako determinované typem situací. [Výrost, Slaměník, 2001, s. 200] Existují určité skupiny podobných stresových situací, kterým odpovídají určité typy postupů zvládání.

Podle R. R. McCrae lidé odpovídají rozdílně na tři typy stresových událostí:

- situace jako výzva (challenge) – narození dítěte, manželství apod.
- situace ohrožení (threat) – nemoc, nezaměstnanost apod.
- situace ztráty (loss) – smrt blízké osoby, rozvod apod.

[Výrost, Slaměník, 2001, s. 200]

Výzva má většinou pozitivní význam a je člověkem kontrolovatelná. Výzva a ohrožení mají často dlouhodobější charakter oproti ztrátě. Jedinec reaguje na situaci ohrožení a ztráty většinou pasivními copingovými odpověďmi: únik do fantazie či zbožných přání, hledání opory ve víře apod. Zatímco situace výzvy jedince mobilizuje k aktivním odpovědím typu racionálního chování, potlačení jiných aktivit a humoru.

Tento přístup omezuje fakt, že různí lidé hodnotí stejnou situaci odlišně. Nelze tedy předpokládat, že lidé budou reagovat na tutéž situaci stejně.

Interakční přístup

Interakční neboli transakční přístup zdůrazňuje interakci osobnosti a situace jako základ chování, přičemž usiluje o překonání jednostrannosti dispozicionismu a situacionismu. Předpokládá, že chování je funkcí nepřetržitého mnohosměrného procesu interakcí osoby a situace. Na straně osobnosti jsou to kognitivní, motivační a emoční faktory, které mají důležitou úlohu při determinaci chování a na straně situací se za determinující faktor chování pokládá psychologický význam situace. Konkrétní forma copingové odpovědi je závislá na povaze situace, na environmentálních omezeních a zdrojích, na osobnosti, potřebách a schopnostech člověka.

2.2.5 Vulnerabilita

Vulnerabilitu můžeme chápat jako zranitelnost. Tato dispozice je vymezena negativně a vyznívá kontraproduktivně. Můžeme se setkat s rozlišením na primární a sekundární vulnerabilitu. Primární (neboli konstituční) vulnerabilitu člověk získává v průběhu prvních šesti měsíců života, sekundární vulnerabilitu v pozdějším období svého vývoje (Kebza, 2005, s. 93). D. H. Barlow s kolegy přišel s koncepcí trojí vulnerability. Rozlišil její tři vzájemně se ovlivňující kategorie sklonu k rozvoji úzkostných poruch. První kategorií je obecná biologická vulnerabilita, která vyjadřuje geneticky založený podíl na rozvoji poruch. Další kategorií tvoří obecná psychologická vulnerabilita, která je charakterizovatelná snížením nebo úplnou absencí pocitu kontroly a rozvojem pesimistického atribučního stylu. Barlow během výzkumů navrhl další kategorii specifickou psychologickou vulnerabilitu: učení se, co je nebezpečné.

2.2.6 Resilience

Český název pro slovo resilience zní odolnost, houževnatost či nezlomnost. Pod tímto termínem se skrývá odolnost osoby či skupiny vůči obtížným životním podmínkám, schopnost žít a vyvíjet se i za nepříznivých až katastrofálních okolností. [Sillamy, 2001, s. 181]

Do jisté míry je resilience v protikladu k vulnerabilitě.

2.2.7 Problémy měření zvládání

Existuje několik způsobů rozlišování přístupů k zjišťování zvládání. Tradičně se uvádějí dva základní přístupy. První z nich vychází z teoretické analýzy a formulování hypotetických kategorií. Koncipují se tak deduktivní taxonomie strategií zvládání, které jsou východiskem pro tvorbu dotazníků.

Druhý přístup je založen na zdokumentování různých copingových úsilí spojených s řešením nějakého sledovaného druhu situací ve vybraných sociálních skupinách. Jde tu o sestavení induktivních taxonomií na základě empirických dat. Konstrukce dotazníku je výsledkem rozsáhlé výzkumné činnosti. [Výrost, Slaměník, 2001, s. 202]

J. E. Schwarz et al. uvádějí jiný způsob rozlišování přístupů k zjišťování zvládání. Upozorňují na tři využívané strategie. První je založena na rozhovorech s lidmi. Ptáme se jich, jak zvládají zátěž a stres. Usměrnujeme respondenta, aby sumarizoval své chování v různých situacích. Tento postup využívají např. Carver a Scheier ve svém dotazníku COPE.

Druhá strategie je založena na tom, že jedinci popisují stresovou situaci, kterou prožili nedávno, a poté se vyjadřují v jaké míře použili různé varianty řešení této situace. Jejich odpovědi se váží ke konkrétní situaci, avšak výzkumníci je interpretují jako všeobecně používané varianty. Takto koncipovali svůj dotazník WOC S. Folkmanová a R.S. Lazarus. [Výrost, Slaměník, 2001, s. 203]

Třetí přístup je založen na tom, že respondenti popisují své chování ve více zátěžových situacích. Tím je možné sledovat jednak intrapersonální variabilitu (míru konzistence chování individua v různých situacích) a jednak interpersonální variabilitu (míru rozdílů v odpovědích různých lidí). Tuto strategii uplatnili A.A. Stone aj.M. Neale.

V souladu s tímto přístupem byl vypracován dotazník SPNS, kterým se zjišťují strategie chování v náročných situacích.

Některé metodiky zvládání

WCQ (Ways of Coping Questionnaire) – Dotazník způsobů zvládání

Dotazník byl vytvořen S. Folkmanovou a R.S. Lazarusem v roce 1985 jako novější verze dotazníku WCC (Ways of Coping Checklist) . Dotazník obsahuje 66 tvrzení, jejichž prostřednictvím lidé charakterizují různé kognitivní a behaviorální úsilí vynaložené pod tlakem zátěže. Dále je v něm obsaženo 8 subškál. Jedna je zaměřena na zjišťování zvládání orientovaného na problém, šest se jich vztahuje k emocionální orientaci copingu a poslední subškála je vyhledávání sociální opory. Dotazník bývá často kritizován kvůli nízkým hodnotám vnitřní konzistence subškál a nedostatečné validitě (Výrost, Slaměník, 2001, s. 203).

COPE – Multidimenzionální dotazník copingových strategií

Autory tohoto dotazníku jsou C.S. Carver, M.F. Scheier aj. K. Weintraub (1989). Existuje ve dvou formách – dispoziční a situační. Obsahuje 15 subškál, které lze orientačně rozdělit do tří skupin. První skupinu tvoří subškály zaměřené na problém (aktivní zvládání; plánování; překonávání konkurujících aktivit; sebeovládání; hledání instrumentální sociální opory). Další skupinu tvoří strategie zaměřené na emoce (hledání emoční sociální opory; pozitivní reinterpretace a růst; popírání; akceptace; zaměření na náboženství). Poslední skupinu reprezentují maladaptivní strategie (zaměření na emoce a jejich projevení; behaviorální vypnutí; mentální vypnutí).

MCI (Multidimensional Coping Inventory) – Multidimenzionální dotazník zvládání

Tento dotazník vytvořili N. S. Endler aj. D .A. Parker v roce 1990. Pokusili se spojit teoretické úvahy o problematice zvládání s empirickým studiem. Rozlišují v něm zvládání zaměřené na problém, emoce a vyhýbání. Subškála orientující se na problém se skládá z 19 položek. Emocionální subškála je zastoupená 12 položkami a subškála reprezentující vyhýbání 13 položkami. Respondenti mají na 5bodové stupnici vyjádřit jak často se chovají způsobem uvedeným v jednotlivých položkách v náročných stresových situacích.

CSI (Coping Strategy Indicator) – Indikátor strategií zvládání

Autorem tohoto dotazníku je J.H. Amirkhan (1990). J.H. Amirkhan při sestavování dotazníku vycházel z předpokladu, že je možné identifikovat dimenze zvládání představující všeobecné jmenovatele zvládání zátěže a stresu. Z výsledků odvodil tři bazální postupy, které odpovídají základním reakcím člověka na ohrožení. První z nich je instrumentální strategie (zaměření na problém), druhou strategii představuje strategie obrácení se na jiné lidi (hledání rady, pomoci, lidského kontaktu) a poslední strategie spočívá ve strategii vyhýbání se (úniku, ústupu). [Výrost, Slaměník, 2001, s. 204]

Dotazník obsahuje 33 tvrzení. Respondenti si mají vybavit jednu konkrétní zátěžovou situaci. Ke každému z předložených výroků musí vyjádřit míru souhlasu s daným tvrzením. Na výběr mají tři možnosti (rozhodně souhlasím, částečně souhlasím, nesouhlasím).

CAI (Coping Assessment Instrument) – Zvládání každodenních těžkostí

A. A. Stone aj. M. Neale vyvinuli v roce 1984 nástroj ke zjišťování zvládání s možností každodenního používání. Metodika obsahuje položky s otevřeným koncem. Uvádí osm postupů zvládání, přičemž respondenti posuzují každý den nějakou zátěžovou situaci tím způsobem, že vybírají z předložených možností copingu ty, které považují za relevantní. Autoři kategorizují zvládání následovně:

- odvedení pozornosti
- změna definování situace
- přímá akce
- vyjádření emocí
- přijetí problému
- hledání sociální opory
- relaxace
- víra

[Výrost, Slaměník, 2001, s. 205]

Tuto škálu vytvořili v roce 1986 R. Kostolanský a J. Senka. Slouží k posuzování zvládání zátěže z hlediska věku. Je rozdělena do dvou kategorií: zvládání sebe sama a zvládání prostředí a jeho požadavků.

2.3 Nároky

Profese učitele klade velké nároky na schopnost organismu odolávat zátěžovým situacím. Pedagog je neustále vystaven hluku, nesourodé skupině žáků, kterou musí za jakýchkoliv podmínek přivést k výbornému výkonu, řeší konfliktní situace mezi dětmi, jedná s rodiči, je odpovědný za vývoj, vzdělání a zdraví svých žáků. Tyto vysoké nároky učitelské profese mají vliv na duševní a fyzické zdraví. Učitelé proto často trpí různými onemocněními, cítí se přetíženi prací, trápí je poruchy spánku, neurózy a negativní emoce.

2.4 Osobnost

Pojem osobnosti je používán v různých významech. V historických vědách se jím rozumí nějaký výrazný jedinec, jiný význam má v právních vědách atd. Do psychologie byl pojem osobnosti zaveden až na počátku 20. století. Ukázala se nutnost studovat duševní život člověka jako celek. Bylo nutné vysvětlit fakt, že na stejný podnět různí lidé reagují různě. Mezi podnět (S) a reakci (R) bylo nutno vložit nějaký faktor, který by tuto variabilitu reakcí vysvětloval. [Nakonečný, 1995, s. 9] Posléze byl tento faktor nazván osobnost (O).

Psychické jevy jsou funkcí situace a osobnosti. Osobnost je chápána jako celek dispozic, které spolu se situací determinují obsah a průběh psychických procesů, které jsou tak chápány jako reakce jedince na určitou situaci. [Nakonečný, 1995, s. 9]

2.4.1 Různá pojetí osobnosti

Dnes existuje asi patnáct reprezentativních pojetí osobnosti. Ta závisí na pojetí psychologie samé, jejího předmětu a její metodologie.

Behaviorismus chápe osobnost jako systém zvyků, které chování vyjadřují. Tj. systém naučených tendencí chovat se v určité situaci určitým způsobem. Fenomenalismus rozumí osobností vnitřní strukturu psychických vlastností, které určují její chování.

Podle G. Murphyho existují tři možná pojetí osobnosti: 1. osobnost je rozlišitelný jedinec definovaný v termínech kvalitativních a kvantitativních odlišností; 2. osobnost je strukturovaný celek definovatelný v termínech jeho vlastních odlišitelných elementů ; 3. osobnost je strukturované pole organismus-prostředí, jehož každý aspekt je v dynamické relaci s každým dalším aspektem. [Nakonečný, 1995, s. 11]

Eyseneck tvrdí, že osobnost je víceméně stabilní a trvalá organizace charakteru, temperamentu, intelektu a těla osoby, určující její jedinečné přizpůsobení okolí. [Balcar, 1983, s. 16]

U Allporta se setkáváme s tvrzením, že osobnost je dynamická organizace těch psychofyzických systémů v jedinci, které určují jeho charakteristické chování a myšlení [Balcar, 1983, s. 16]

Osobnost je člověk jako psychologický celek⁴ a tento celek má svou zákonitou strukturu. [Říčan, 2005, s. 219] Celek osobnosti se skládá z mechanismů všech psychických procesů. Teorie osobnosti si z celku osobnosti vybírají ty části, které považují za nejdůležitější. Žádná existující teorie osobnosti tedy nezahrnuje všechny její složky. Každá se zaměřuje na některé mechanismy a dispozice k nim nebo na útvary (subsystémy) složené z více mechanismů či dispozic. Takovými útvary jsou např. sebeúcta, pohlavní pud, svědomí, identifikace atd. Badatel zkoumá vztahy mezi těmito útvary, tj. jak na sebe vzájemně působí a jaká je jejich spolupráce. Celkový obraz se nazývá model osobnosti. [Říčan, 2005, s. 220]

2.4.2 Struktura osobnosti

Pojem struktura osobnosti vyjadřuje vnitřní uspořádání osobnosti. Struktura poukazuje na určitý trvalejší stav, ale současně i na chování tohoto uspořádaného celku. Obojí vyjadřuje termín systém. Prvky struktury osobnosti představují *psychické vlastnosti osobnosti*, které tvoří různé třídy podle svých funkcí a které se mohou sdružovat v určité syndromy či *typy osobnosti*. [Nakonečný, 1995, s. 61]

⁴ Osoba na rozdíl od osobnosti je celý člověk, i se svým tělem.

Psychické vlastnosti osobnosti

Existuje dvojí pojetí rysů osobnosti (psychických vlastností osobnosti). 1. rysy vyjadřují relativně konzistentní způsoby chování a 2. rysy vyjadřuje relativně konzistentní dispozice k určitým způsobům chování. Mezi těmito pojetími je podstatný rozdíl. V prvním případě vyjadřují rysy popisné a v druhém případě vysvětlující pojmy. V prvním případě jsou to charakteristiky vnějších projevů osobnosti, ve druhém případě jsou to vnitřní dispozice, které vnější projevy osobnosti vysvětlují.

Podle C. F. Graumanna (1960) jsou rysy osobnosti chápány buď jako abstrakta a illata (vývody) nebo jako dispozice. R. B. Cattell (1965) rozlišil povrchové a pramenné rysy. Povrchové rysy (surface traits) vyjadřují určité propojení a trsy (clusters) tvořící způsoby chování, jako je např. zvědavost nebo altruismus. Pramenné rysy (source traits) jsou kořeny nebo psychologickými příčinami těchto behaviorálních trsů (např. introverze-extraverze).

Psychologové se domnívají, že každý jedinec má několik základních rysů, z nichž lze vysvětlit systém jeho chování.

Allport rozlišil *společné a individuální* rysy, první vystupují u každého, druhé jen u určitých osob. Allport klade důraz na dvojí přístup ke studiu osobnosti: 1. nomotetický přístup (z řec. slova nomos = zákon), který je zaměřen na studium většího počtu osob a na hledání obecných zákonitostí a 2. idiografický přístup zaměřený na detailní studium jedné osoby. [Nakonečný, 1995, s. 67] G. W. Allport říká, že rysy jsou „mentální struktury“, jakési „neuropsychické dispozice“, které reprezentují něco „v osobnosti“ skutečně existujícího.

Psychologické pojetí rysů je velmi nejednotné. J. C. Marceil (1977) vyjadřuje rozdíly v přístupu k osobnosti následovně:

Metodické pojetí	Teoretické pojetí	
	A – Lidé jsou si spíše podobní	B – Lidé jsou si spíše nepodobní
A - Selektivní zkoumání mnoha osob	AA	BA
B - Intenzivní zkoumání mála osob	AB	BB

AA pojetí vychází z toho, že lidé jsou si podobní, a to především ve svých vrozených strukturách, jimiž se tyto podobnosti vysvětlují. Je preferováno zkoumání korelací mnoha testů a objektivních dat u vybraného souboru osob k určitému časovému momentu.

AB pojetí vychází z toho, že lidé jsou si spíše nepodobní, ale mohou být použity procedury, v nichž se lidé jeví spíše jako podobní (např. v dotaznících). Přijímá se tvrzení, že jedinečnost osoby spočívá v jedinečné konfiguraci rysů osobnosti.

BB pojetí vychází z toho, že každý jedinec je nahlížen spíše jako jedinečný s vlastními variacemi chování. Metodickým nástrojem jsou dotazníky a faktorové techniky. Jsou-li pozorovány podobné konfigurace i u jiných osob, usuzuje se na tendenci k homogenitě osob a BB se stává BA.

BA pojetí přijímá, že může být nalezena homogenita pro podskupinu osob a najde-li se nějaká zákonitost platící pro jednu osobu, může se zkoumat, zda platí i pro jiné osoby. Vychází se z jednotlivých situací a z delších životních úseků, vyžaduje se co možná největší konkrétnost a úplnost informací o individuu, aby byl získán materiál pro konečné zobecnění. [Nakonečný, 1995, s. 68]

Existuje řada metod studia rysů osobnosti. V některých přístupech se uplatňuje měření odpovědí, posuzování cizími lidmi, sebepopisování, analýza deníků a dopisů, testování, dotazníky apod.

Při třídění rysů osobnosti lze vycházet z různých hledisek, např. J. P. Guilford (1959) hovoří o „obecných aspektech osobnosti“ a dochází k identifikaci následujících modalit: 1. fyziologie, 2. morfologie, 3. schopnosti, 4. potřeby, 5. zájmy, 6. postoje a 7. temperament.

H. Rempelin (1965) rozlišuje „individuální zvláštnosti osobnosti“: 1. vitalitu, 2. temperament, 3. charakter a 4. nadání.

K. Balcar (1983) dospívá k pojmům temperament, poznání a motivace. V minulém století psychologie vytvořila stovky pojmů vlastností pro popis a výklad individuálních rozdílů. Na základě teoretických úvah lze vlastnosti třídit do skupin, které se málo překrývají. Zcela přesné třídění však neexistuje.

Dále se budeme zabývat jednotlivými kategoriemi rysů osobnosti, přičemž budeme vycházet z následujících kritérií:

Temperament – dispozice ke vzrušivosti

Schopnosti – dispozice k mentálnímu (resp. i senzomotorickému) výkonu

Postoje – dispozice k hodnocení

Motivy – dispozice k zaměřování a k energetizaci jednání

Temperament

Základní vlastností lidského duševního života je vzrušivost. Vzrušivost je dispozice, která určuje formální vlastnosti reagování, jako je např. jeho síla a trvání. Temperament se spojuje úzce s vlastnostmi stavby a s činnostmi nervové soustavy (I. P. Pavlov) nebo široce se způsobem, jakým probíhají akce jedince (J. P. Guilford). [Nakonečný, 1995, s. 79] E. Kretschmer spojuje temperament s pudy a s afektivitou. Podíváme-li se na význam slova temperament, dostaneme se k teorii starých řeckých lékařů (latinsky *temperare* = mísit, směřovat). Podle nich je psychická osobitost dána poměrem tělesných šťáv, jež jsou u různých lidí individuálně „namíchány“: 1 *krev*, 2 *sliz*, 3 *žluč* a 4 *černá žluč*. Jedinci s výraznou převahou jedné z těchto šťáv jsou vyhraněné typy: 1. živě reaktivní, radostný, optimistický **sangvinik**; 2. nevzrušivý, až příliš klidný **flegmatik**; 3. vznětlivý, výbušný **cholerik** a 4. zádumčivý, trudnomyslný **melancholik** (Říčan, 2005, s. 238).

Schopnosti

Do třídy schopností příp. dovedností patří především obecná inteligence (vyjadřována v jednotkách IQ). Dále sem zařídíme prostorovou představivost, schopnost usuzovat za pomoci slov, originalitu nápadů, logickou paměť.

Postoje

Důležitým aspektem vztahu člověka ke světu je hodnocení, které je komplementárním procesem poznávání, resp. je samo výsledkem komplementarity poznávání a cítění. [Nakonečný, 1995, s. 118] Hodnocení je více či méně vědomé

prožívání hodnoty objektů, vyjadřuje jejich subjektivní význam, a jako takové zahrnuje všechny tři komponenty psychiky – poznávání, cítění a snahy.

Motivy

Směr a intenzitu chování osobnosti určují funkční prvky, které nazýváme motivy. Za základní formu motivů jsou pokládány potřeby, ostatní formy motivů se z potřeb vyvíjejí. Druhů motivů je mnoho, zásadně se třídí následovně: 1. biogenní či fyziologické (motivy vyjadřující biologické potřeby organismu, např. potrava), 2. sociogenní či psychogenní motivy (vyjadřují potřeby člověka jako sociální bytosti, např. potřeba opory).

2.5 Psychohygiena

Tímto pojmem chápeme duševní očistu od problémů zdravotních, výchovných, politických, psychologických, etických, estetických apod. Jde o takovou úpravu životních podmínek člověka, která by u něho vyvolala pocit spokojenosti a osobního štěstí. Jde tedy o to, aby člověk nejen žil, ale aby se rovněž cítil zdravý, užitečný, potřebný a mravný, a to po celou dobu svého života. Psychohygiena má tedy zmírnit značnou část lidských problémů.

2.5.1 Faktory a vývoje duševního zdraví

Aby se dalo předcházet poruchám duševního zdraví a aby se mohly „léčit“, je důležité poznat jejich příčiny. Na vzniku různých poruch se kromě dědičnosti podílejí choroby, tělesné vady, povaha, složité poměry prostředí, rodina, přátelé, škola, kolegové, výchova atd. Také psychické zážitky ovlivňují vývoj osobnosti.

Dědičnost

Každý jedinec přichází na svět s nějakým dědictvím, s určitými charakteristickými znaky. Které znaky dědíme? Dědíme tendenci k velkému či malému vzrůstu, někdy barvu vlasů, očí, pleti, tvar lebky, některé formy plešatosti a barvosleposti. Určitě jsou dědičné některé druhy slabomyslnosti a některé nervové choroby. [Bartko, 1975, s. 10] Mezi psychology se objevuje také názor, že se dědí stupeň inteligence člověka a talent.

Choroby

Choroba, úraz nebo jiné poškození oslabují funkce organismu a tím vytvářejí příznivé podmínky pro disharmonický psychický vývoj a větší náchylnost k neurotické reakci. [Bartko, 1975, s. 13]

Povaha

Povaha každého jedince je jiná. Vrozené sklony se během života přizpůsobují různým životním situacím. Na tvorbě povahových vlastností se též podílí více činitelů: dědičnost, choroby, endokrinní poruchy, výchovné vlivy atd.

Nepříznivé tělesné vlivy

U lidí s tělesnými defekty většinou vzniká pocit méněcennosti. Získá-li jedinec vadu v dospělosti, stojí před problémem přebudovat svou životní stavbu zájmů. Je-li defektem postiženo dítě, nepřebudovává, ale začíná budovat svůj život za těžkých podmínek. Nemá dostatek zkušeností, rozumových schopností apod.

Pocit méněcennosti nevzniká ve skutečnosti z vady samé, ale z reakcí okolí.

2.5.2 Psychohygiena dospělého věku

Dospělost je nejproduktivnějším obdobím a zde se ukáže, zda je jedinec schopen adaptovat se v prostředí, zda dokáže zaujmout místo ve společnosti a zařadit se do života tak, aby ho prožíval radostně a spokojeně. Ani toto období relativní stálosti není bez těžkostí a problémů. V dospělosti se do popředí dostávají problémy pracovní, manželské, morální a společenské, a tak i v tomto nejproduktivnějším období se vyskytují často různé psychické poruchy, zejm. neurózy. Mnoho lidí – ačkoli se zdá, že jsou dobře připraveni – v životním zápolení selhává. [Bartko, 1975, s. 234]

Mnozí se dostanou do nesnází, protože nevědí, jak si zorganizovat život. Někteří si vytyčili příliš vysoké cíle, které neodpovídají jejich schopnostem, takže prožívají neúspěch a zklamání. Jiní jsou velmi nároční na uznání a společenské postavení a spokojeni nejsou ani ti, kteří trpí pocitem méněcennosti, osobní nejistoty atd.

Psychohygienické aspekty práce a pracovního prostředí

Vezmeme-li v potaz psychohygienické hledisko, měl by každý jedinec dostat takové vzdělání, na které mentálně stačí. Člověk může získat životní radost jen z dobře vykonané práce. Carlyle říká: „*Kdo nenajde štěstí ve své práci, nenajde ho nikde v životě*“.

Plné rozvinutí osobnosti a radost z práce jsou podmíněny mnoha okolnostmi. Patří mezi ně např. vhodně upravené pracovní prostředí, kde člověk stráví většinu svého života. Měly by být dodržovány bezpečnostní a hygienické normy.

2.5.3 Antistresové programy

Pro boj proti stresu je důležité odstraňovat jeho příčiny, nikoli symptomy (příznaky), které jsou jeho důsledkem. [Švingalová, 1999, s. 17]

V současnosti existuje mnoho antistresových aktivit. Antistresové programy jsou nejrůznější metody, pro něž je podstatná fyzická a psychická relaxace prostřednictvím sugescí a imaginace. Účinky antistresových programů podporuje klidné, bezkonfliktní sociální zázemí. Jsou-li relaxační techniky vykonávány pravidelně, lze tak předcházet stresu a udržovat organismus v rovnováze. Nejvíce používanou relaxační technikou je autogenní trénink.

Antistresové aktivity v oblasti emoční

Podstatou této aktivity je zvládání negativních emocí (např. zlost, vztek, strach). Jako obrana se doporučuje popsat vzniklou emoci sobě i jiným, a tím nechat stresovou situaci odeznít.

Antistresové aktivity v oblasti myšlení

Důležitým krokem při překonávání stresu je naučit se ovládat své myšlení. Tak se vytváří vnitřní dialog, který spočívá v tom, že spontánním negativním nápadům a myšlenkám nedáme prostor k projevení, ale polemizujeme s nimi produkcí pozitivních myšlenek. [Švingalová, 1999, s. 19] Není-li jedinec schopen produkovat pozitivní myšlenky, měl by použít dechová cvičení.

Dokáže-li se jedinec koncentrovat na svůj dech, eliminuje tím automaticky negativní myšlení. Správné dýchání je nejjednodušší formou, jak se zklidnit.

2.6 Shrnutí teoretické části

Studium zvládání zátěžových situací vychází ze zkoumání stresu a stresogenních situací. Efektivní zvládání zátěžových situací je důležitou podmínkou pro dobrý duševní i fyzický pocit. Zvládání zátěže (coping) bylo zkoumáno v souvislosti s několika koncepty, které se blížily psychologii osobnosti.

Existuje nespočet kategorií copingových stylů. Mezi nejznámější strategie patří pojetí R. S. Lazaruse a S. Folkmanové. Tito autoři rozlišují coping orientovaný na problém a emočně orientovaný coping.

Dispoziční pohled na problematiku zvládání zátěžových situací staví na myšlence, že každý jedinec používá určitou zafixovanou sadu postupů zvládání zátěžových situací. Situační přístup zdůrazňuje vliv situace jako příčiny chování. Existují určité skupiny podobných stresových situací, kterým odpovídají určité typy postupů zvládání..

Na následujících řádcích připomeneme alespoň některé ze známých dotazníků, které se používají při určování strategií zvládání. Jedná se o dotazník způsobů zvládání – WCQ, jehož autory jsou S. Folkmanová a R. S. Lazarus, a často používaný Multidimenzionální dotazník copingových strategií – COPE, který byl sestaven C. S. Carverem, M. F. Scheierem a J. K. Weintraubem.

Abychom vedli klidný a spokojený život, je důležitá psychohygiena. Každý jedinec by měl upravit své životní podmínky tak, aby to v něm vyvolávalo pocit spokojenosti a osobního štěstí.

3 VÝZKUMNÁ ČÁST

Tato část pojednává o průběhu výzkumu a jeho výsledcích. Nejprve byly formulovány hypotézy, poté bylo sledováno, zda je výzkum potvrdí či vyvrátí. Zde se také čtenář seznámí s výzkumným souborem a metodami, které byly použity k získání a zpracování dat.

3.1 Cíl výzkumu a formulace hypotéz

Teoretická pojednání zvládání zátěže a stresu patří stále do zájmu psychologů. Jak jsme ukázali v předešlých kapitolách, můžeme je nalézt již v začátcích samotné psychologie jako vědy. Tento zájem trvá dodnes, přestože původní předpoklady a přístupy byly opuštěny, obměněny či zcela nahrazeny novými.

V souvislosti s copingovými strategiemi bylo provedeno mnoho výzkumů, a to dalo vzniknout řadě různých koncepcí a bylo zjištěno velké množství dílčích poznatků.

Předmětem našeho výzkumu je snaha zjistit, jak zvládá specifická skupina lidí (učitelé 2. stupně ZŠ) nároky, které jsou na ni kladeny.

Základní výzkumnou otázkou bude, zda ve všech proměnných budou rozdíly mezi pohlavími (H1). Předpokládáme, že muži budou ve větší míře upřednostňovat coping orientovaný na problém než ženy (H2).

Dále se domníváme, že ženy budou více náchylné k emočnímu copingu (H3).

V otázce distresu předpokládáme, že ženy si více připouštějí své negativní emoční pocity (H4).

Hledíme-li na otázku zdraví, i zde očekáváme, že ženy budou mít více zdravotních problémů než muži (H5).

Také předpokládáme, že ženy budou více stresované než muži (H6).

Znatelný rozdíl mezi ženami a muži nepředpokládáme v otázce smysluplnosti života (H7), naopak v osobnostních vlastnostech rozdíly očekáváme (H8).

Posledním cílem práce bude hledání souvislostí mezi sledovanými proměnnými a osobnostními vlastnostmi bez ohledu na pohlaví (H9).

3.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořili učitelé 2. stupně základních škol. Výzkumu se zúčastnili učitelé ZŠ Uhlířské Janovice, ZŠ Liberec – Ostašov a učitelé ze ZŠ v Olomouci a Praze.

Základní škola Uhlířské Janovice je úplná základní škola. Od 1. 1. 2003 má právní subjektivitu a do rejstříku škol byla zařazena dne 1. 1. 2005. Škola sdružuje základní školu, školní družinu a školní jídelnu. 2. stupeň ZŠ Uhlířské Janovice navštěvovalo ve školním roce 2009/2010 248 žáků. Na tyto žáky dohlíželo 13 učitelů. Ti byli požádáni o vyplnění dotazníkového formuláře. Dotazník v této škole vyplnilo 10 pedagogů.

Základní škola Liberec – Ostašov se nachází v klidném prostředí okrajové části města Liberce. Škola je zapojena do projektů spolufinancovaných Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky. Z této školy bylo získáno 9 vyplněných dotazníků.

Z dalších škol v Olomouci a Praze bylo získáno 8 dotazníků.

Do výzkumu bylo tedy zařazeno celkem 27 učitelů bez ohledu na věk. Dotazovanými byli učitelé ve věku 25-56 let. Účast na výzkumu byla dobrovolná a zcela anonymní. Informace z vyplněných dotazníků nelze s jistotou označit za náhodný výběr, protože se jedná o výběr, který je ovlivněn ochotou pedagogů účastnit se výzkumu. Zajištění či ověření náhodného výběru není podstatou této práce, proto budou získané informace dále uvažovány a zpracovány jako dostatečně reprezentativní vzorek. Větší část dotazovaných, tj. 78%, tvořily ženy, zbylou část 22% muži.

3.3 Metody

Pro zjištění osobnostních vlastností a stylů zvládání se použil dotazník⁵ s otázkami rozdělenými do sedmi skupin. Jednotlivé skupiny otázek jsou: coping orientovaný na problém (CP); emočně-orientovaný coping (CE); subjektivní posouzení míry psychického distresu (DIS); subjektivní pocit zdraví (ZDR); stres (S); škála životní smysluplnosti (SZ) a Big-Five Faktory Markers (BF). Otázky týkající se stresu, životní smysluplnosti a Big-Five Factor jsou z větší části převzaty od autorů William K. Zung, Peter Halama a Lewis R. Goldberg. Jednotlivé škály jsou různě obsáhlé.

⁵ Viz. příloha č. 1

Skupiny coping orientovaný na problém a emočně-orientovaný coping obsahují každá 5 otázek. Respondenti mají vyznačit frekvenci daného výroku od „nikdy“ a „zřídka“ přes „někdy“ k „často“ a „vždy“. Subjektivní posouzení míry psychického distresu je jednootázkové. Dotazovaný má posoudit míru svého psychického stresu ve vztahu k práci. Na výběr má pět možností: nízká; téměř nízká; střední; téměř vysoká; vysoká. Dále zjišťujeme subjektivní pocit zdraví. K tomu slouží pět otázek, přičemž respondent má na výběr z 5ti odpovědí: jsem úplně zdravý/á; téměř jsem zdravý/á; neumím se rozhodnout; mám zdravotní potíže; mám vážné zdravotní potíže.

Otázky týkající se stresu a úzkosti jsou inspirovány Zungovým dotazníkem. Respondent má určit frekvenci výskytu všech 14ti popisovaných pocitů od „nikdy“ a „zřídka“ přes „někdy“ k „velmi často“ po „často, stále“.

Skupina životní smysluplnosti má celkem 18 výroků či výpovědí, k nimž má dotazovaná osoba vyjádřit svůj vztah, a to zaškrtnutím jednoho z 5ti čísel, která vyjadřují osobní postoj dotazované osoby od jednoho extrému (vůbec nesouhlasím) k druhému (úplně souhlasím).

Poslední část dotazníku tvoří Big-Five Factors Markers, který obsahuje výroky popisující lidské chování. Respondent má vyznačit s použitím ratingové stupnice do jaké míry přesnosti ho tyto výroky vystihují. Tento osobnostní inventář nám poskytne údaje o úrovni pěti obecných dimenzí osobnosti (neuroticizmus, extraverte, otevřenost, přívětivost a svědomitost).

3.4 Metody získání dat

Cílovou populací výzkumného šetření byli učitelé 2. stupně Základních škol. Během výzkumu byli osobně osloveni učitelé ZŠ Uhlířské Janovice a ZŠ Liberec – Ostašov. Další stovka učitelů různých základních škol v České republice byla oslovena elektronickou poštou, přičemž vyplněných dotazníků bylo z tohoto zdroje získáno pouze 8. Učitelům byly sděleny požadavky a způsob vyplňování dotazníků. Na vyplnění dotazníků měli čas jednoho týdne. Sběr dat probíhal během března a dubna 2010.

3.5 Metody zpracování dat

Každému z vyplněných dotazníků byl přiřazen kód a data byla přenesena do programu Microsoft Excel. Před samotným zpracováním informací bylo nutné rozdělit otázky v každé skupině na negativní či pozitivní a dále pro jeden typ provést bodové otočení.

V dotazníku byla součtem bodového ohodnocení položek získána hrubá skóre jednotlivých skupin otázek. Hrubé skóre z každé skupiny bylo vyděleno počtem položek a získána tak průměrná hodnota.

Data byla dále zpracována pomocí statistického programu Microsoft statistica. Vhodnou metodou pro porovnávání rozdílů mezi skupinami s malým počtem respondentů je neparametrická statistika. Využit byl Mann – Whitney – U test. Mann – Whitney test je statistický test založený na porovnání dvou skupin uspořádaných podle pořadí, který udává, s jakou pravděpodobností pocházejí obě skupiny z jedné společné distribuce. Jedná se o neparametrický ekvivalente pro t-test. [Šejda, Šmerhovský, Göpfertová, 2005, s. 92] Významné korelace jsou vyznačeny na hladině $p < 0,05$.

Souvislosti mezi všemi sledovanými proměnnými jsou zkoumány pomocí korelační analýzy. V tomto případě je použit Pearsonův korelační koeficient, s jehož pomocí je zjištěno, jak těsný je vztah proměnných. Do 0,2 je vztah zanedbatelný; 0,2 – 0,4 je nepříliš těsný vztah; 0,4 – 0,7 je středně těsný vztah; 0,7 – 0,9 je velmi těsný vztah.

3.6 Výsledky

Výsledky statistického zpracování dat jsou uvedeny v následujících tabulkách.

Tabulka č. 2: Rozdíly mezi pohlavími

	U	P- level	muži	ženy
CP	56	0,68	1,93	2,03
CE	48	0,38	1,83	2,09
DIS	36	0,29	1,8	2,24
ZDR	37	0,21	1,67	1,95
St	38	0,14	1,42	1,75
SZ	60	0,86	4,19	4,16
E	27	0,03	3,95	3,26
V	34	0,09	4,2	3,91
S	28	0,04	4,25	3,92
N	36	0,15	1,98	2,48
O	39	0,21	3,92	3,75

CP – coping orientovaný na problém

CE – coping orientovaný na emoce

DIS – subjektivní posouzení míry psychického distresu

ZDR – subjektivní pocit zdraví

St – stres

SZ – životní smysluplnost

E – extraverte

V – vstřícnost, přívětivost

S – svědomitost

N – neuroticismus

O – otevřenost

P – level – hladina pravděpodobnosti

Tabulka 2 ukazuje, že ve většině případů nejsou mezi ženami a muži výrazné rozdíly. Domněnka, že muži budou ve větší míře upřednostňovat coping orientovaný na problém než ženy, se nepotvrdila. Také předpoklad, že ženy budou vykazovat větší frustraci k emočnímu copingu, nebyl prokázán. Nejinak tomu bylo v otázkách zdraví, stresu a životní smysluplnosti. Ani v těchto případech nebyly identifikovány žádné výrazné rozdíly mezi pohlavími. Statisticky významné rozdíly mezi skupinami byly zjištěny v osobnostních vlastnostech, konkrétně v extraverci; vstřícnosti a svědomitosti. Zvýrazněné hodnoty v tabulce ukazují vyšší intenzitu u mužů. Výzkum poukazuje na to, že muži, jako učitelé, jsou otevřenější, vstřícnější a svědomitější než ženy. Je však potřeba zvážit i to, že respondenti hodnotili pouze sami sebe.

Tabulka č. 3: Souvislosti mezi všemi proměnnými

	CP	CE	DIS	ZDR	St	SZ	E	V	S	N	O
CP	1	-0,17	0,22	0,06	0,18	-0,49	-0,02	-0,29	-0,38	0,07	-0,34
CE	-0,17	1	0,46	0,33	0,64	-0,17	-0,49	0,05	-0,36	0,78	-0,04
DIS	0,22	0,46	1	0,48	0,65	-0,06	-0,2	-0,23	-0,46	-0,44	0,11
ZDR	0,06	0,33	0,48	1	0,85	-0,11	-0,45	0,21	-0,21	0,26	0,19
St	0,18	0,64	0,65	0,85	1	-0,25	-0,55	0,6	-0,43	0,65	-0
SZ	-0,49	-0,17	-0,06	-0,11	-0,25	1	0,27	0,36	0,22	-0,28	0,66
E	-0,02	-0,49	-0,2	-0,45	-0,55	0,27	1	0,3	0,3	-0,36	0,07
V	-0,29	0,05	-0,23	0,21	0,6	0,36	0,3	1	0,39	-0,25	0,75
S	-0,38	-0,36	-0,46	-0,21	-0,43	0,22	0,3	0,39	1	-0,53	0,26
N	0,07	0,78	-0,44	0,26	0,65	-0,28	-0,36	-0,25	-0,53	1	-0,28
O	-0,34	-0,04	0,11	0,19	-0	0,66	0,07	0,75	0,26	-0,28	1

Tabulka 3 ukazuje vztahy mezi jednotlivými proměnnými. Na základě korelace však není možné říci, jak se jednotlivé položky ovlivňují. Pomocí logické úvahy se dají předpokládat určité kauzální vztahy (viz. interpretace výsledků). Zvýrazněné hodnoty ukazují těsnější vztahy mezi danými proměnnými. Hodnoty 0,4 - 0,7 naznačují středně těsný vztah a hodnoty 0,7 – 0,9 poukazují na velmi těsný vztah.

3.7 Interpretace výsledků

Rozdíly mezi pohlavími

Na základě dotazníkového šetření bylo zjištěno, že rozdíl mezi pohlavími je pouze v některých osobnostních vlastnostech. Z výzkumu vyplynulo, že muži jsou více extroverti, tzn. že směřují své libido či psychickou energii navenek do oblasti vztahů mezi lidmi mnohem více než opačné pohlaví. Činy, myšlenky, city a rozhodnutí extroverta jsou především ovlivněny událostmi z okolního prostředí. Extravert získává energii mezi lidmi, ze společnosti druhých. Má mnoho kamarádů a známých, avšak jeho vztahy bývají povrchnější, jelikož se zaměřuje na četnost vztahů nikoli na jejich hloubku.

Muži, jako učitelé, se v našem průzkumu jeví jako vstřícnější a přívětivější než ženy. Vzpomeneme-li si na svá školní léta a zaměříme-li se na ochotu pedagogů vyhovět některým našim požadavkům, jsou opravdu muži těmi ochotnějšími?

Poslední vlastností, ve které lze nalézt rozdíl mezi muži a ženami, je svědomitost. Také zde vystupují muži lépe než ženy, avšak musíme vzít v úvahu, že respondenti se v otázce osobnostních vlastností hodnotili sami. Přestože předpoklady uvedené v úvodu výzkumné části nebyly ve většině případů potvrzeny, rozhodně to nesnižuje přínos výše uvedených závěrů.

Vztahy mezi jednotlivými proměnnými

Následné interpretace budou založeny na základě logické úvahy. Tabulka číslo 3 ukazuje středně těsný vztah mezi distresem a copingem orientovaným na emoce. Prožívá-li jedinec psychický stres, lze očekávat, že bude více náchylný k emocím. Stejně tak má lidská psychika velký vliv na naše zdraví. Smutek, žal, neklid, vztek, netrpělivost a další psychické rozlady mohou mít příčinu v oslabení vnitřních orgánů. Jako nejtypičtější příklad vlivu psychiky na zdraví je žaludeční neuróza. Žaludeční neuróza se projevuje trávicími obtížemi, danému jedinci je na zvracení, nemá hlad ani chuť k jídlu, pociťuje bolesti v oblasti žaludku apod. Do tohoto stavu se dostáváme, když nás čeká něco důležitého, např. těžká zkouška nebo důležité životní rozhodnutí. Jedinec pociťuje vnitřní napětí. Chceme-li se potíží zbavit, musíme se nejprve uvolnit a uklidnit. Psychika však může mít vliv na mnohem závažnější zdravotní problémy.

Aby měl život smysl, musíme stanovovat nějaké cíle, touhy a plány. Při dosahování vytyčených cílů a plánů je nutné překonávat určité nesnáze a překážky. Jedinec se tak ocitá

před řešením mnoha problémů. Existuje tedy jistý vztah mezi životní smyslností a copingem orientovaným na problém.

Tabulka č. 3 nám poukazuje na vztah mezi extravertí a copingem orientovaným na emoce. Lze tedy předpokládat, že jedinec, který je vůči svému okolí více otevřen, dokáže dát najevo své emoce mnohem snáz než člověk introvertní. Nebojí se otevřeně mluvit o svých pocitech a problémech.

Budeme-li hledat nějaké souvislosti mezi extravertí a zdravím, můžeme se domnívat, že jedinec, který se stýká s více lidmi, je přístupný vnějším podnětům, se může častěji vystavit styku s různými onemocněními.

Další osobnostní vlastností je svědomitost. Při hledání vztahu mezi svědomitostí a stresem a poté s neuroticizmem platí: pokud je člověk příliš svědomitý a klade-li si příliš velké požadavky na svou osobu, snadno se může ocitnout v stresových situacích. Stejně tak mohou vést přehnané nároky k duševní labilitě, úzkostem, strachu či neuroticismu.

Neuroticismus je vlastnost příznaků odvozená od neurotika, tj. člověka s duševní poruchou zvanou neuróza. [Říčan, 2007, s. 67] Takovýto člověk působí velmi neklidně, úzkostně, ustaraně a chybí mu sebedůvěra. Spousty věcí prožívá s velkými emocemi, má pocit méněcennosti a je náchylnější ke stresu. Výše jsme zmínili, že neurotik prožívá řadu věcí s velkými emocemi, nacházíme tedy i zde vztah mezi neuroticismem a emočním copingem.

U vztahu mezi proměnnými vstřícnost a otevřenost vůči zkušenostem, lze též zcela jistě nalézt určitou souvislost.. Také výsledky v tabulce na tuto skutečnost poukazují. Má-li jedinec určité zkušenosti, bude k ostatním vstřícnější než jedinec bez zkušeností.

4 ZÁVĚR

Tato práce se zabývá problematikou zvládání zátěže u specifické skupiny lidí – u učitelů 2. stupně základních škol.

Vymezení klíčových pojmů, důležitých pro samotnou výzkumnou část této práce, je součástí teoretické části.

Na počátku výzkumu bylo stanoveno devět hypotéz, které byly pomocí výzkumného šetření vyvráceny či potvrzeny. Sledovalo se, zda budou vybrané proměnné rozdílné mezi pohlavími a byly shledány souvislosti mezi všemi proměnnými.

Pro realizaci výzkumu byl sestaven dotazník se sedmi skupinami otázek, který se vztahoval ke copingu orientovanému na problém, k emočně orientovanému copingu, distresu, zdraví, stresu a úzkosti, smysluplnosti života a osobnostním vlastnostem respondenta. V pětifaktorovém osobnostním inventáři byla hodnocena na extravertizaci, neuroticismus, otevřenost, svědomitost a přívětivost.

Výzkumný vzorek tvořili učitelé 2. stupně ZŠ ve věku 25-56 let. Celkem se zúčastnilo 27 pedagogů, z nichž většinu, tj. 21 dotazovaných, tvořily ženy.

Získaná data byla zadána do statistického programu a k jejich vyhodnocení byl použit Mann – Whitney – U test. Tato neparametrická statistika byla zvolena proto, že náš výzkumný vzorek tvořila skupina s malým počtem respondentů.

Na závěr byla provedena korelační analýza, pomocí níž byla zkoumána souvislost mezi všemi sledovanými proměnnými.

Předpoklad, že ve většině sledovaných proměnných budou existovat rozdíly mezi pohlavími, se z větší části nepotvrdil. Z výsledků pouze vyplynulo, že muži jsou více otevřenější svému okolí, vstřícnější a svědomitější než ženy.

Ze zkoumání souvislostí mezi všemi sledovanými proměnnými, byly vykazovány největší vztahy mezi stresem a zdravím; neuroticismem a emocemi; otevřeností ke zkušenostem a vstřícností.

Účelem této práce bylo poukázat na nároky, které jsou na učitele kladeny při výkonu jejich profese, a na to, jak se pedagogové vypořádávají s problémovými situacemi a jak zvládají zátěžové a stresové situace.

SEZNAM LITERATURY

Knihy

Balcar, K.: *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983.

Bartko, D.: *Moderní psychohygienu*. Praha: Panorama, 1980.

Baštecká, B., Goldmann, P.: *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-550-4.

Bratská, M.: *Zisky a straty v záťažových situáciách alebo Príprava na život*. Bratislava: Práca, 2001.

Čáp, J.: *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-3

Čáp, J.- Dytrych, Z.: *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1968.

Fontana, D.: *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-626-8.

Franke-Gricksch, M.: *Patříš k nám*. Praha: Shambhala, 2006. ISBN 80-239-6954-4..

Hill, G.: *Moderní psychologie*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-641-1.

Hladký, A., Židková, Z.: *Metody hodnocení psychosociální pracovní zátěže*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-890-5.

Hošek, V.: *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-889-1.

Kallwas, A.: *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.

Kebza, V.: *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.

Kebza, V.: *Zvládání stresu*. Praha: Státní zdravotní ústav, 1997. ISBN 80-7071-042-X.

Křivohlavý, J.: *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.

Křivohlavý, J.: *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6.

Mayerová, M.: *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada Publishing, 1997. ISBN 80-7169-425-8.

Míček, L. – Zeman, V.: *Učitel a stres*. Brno: Masarykova univerzita, 1992. ISBN 80-210-0521-1.

Miovský, M.: *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1362-4.

Nakonečný, M.: *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-1289-3.

Nakonečný, M.: *Lexikon psychologie*. Praha: Vodnář, 1995. ISBN 80-85255-74-X.

Novák, T.: *Jak se zbavit stresu*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-758-3.

Říčan, P.: *Psychologie. Příručka pro studenty*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-923-2.

Říčan, P.: *Psychologie osobnosti – obor v pohybu*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-3133-9.

Říčan, P.: *Cesta životem*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7.

Sillamy, N.: *Psychologický slovník*. Olomouc: Larousse-Bordas, 2001. ISBN 80-244-0249-1.

Smékal, V.: *Pozvání do psychologie osobnosti. Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principál, 2002. ISBN 80-85947-80-3.

Smékal, V.: *O lidské povaze. Krátká zamyšlení nad psychickou a duchovní kulturou osobnosti*. Brno: Cesta, 2005. ISBN 80-7295-069-X.

Šejda, J. – Šmerhovský, Z. – Göpfertová, D.: *Výkladový slovník epidemiologické terminologie*. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-1068-4.

Švingalová, D.: *Stres v učitelské profesi*. Liberec 1999, ISBN 80-7083-382-3.

Vašutová, J.: *Být učitelem. Co by měl učitel vědět o své profesi*. Praha: Univerzita Karlova – Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-325-2.

Výrost, J. – Slaměník, I.: *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0042-5.

Články

Blatný, M. – Osecká, L. (1998). Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: Osobnost a strategie zvládání, s. 385 – 394. In Československá psychologie

Herman, E. (1998). Neurotické poruchy, poruchy vyvolané stresem a somatoformní poruchy, s. 105-123. In P. Zvolský et. al., Speciální psychiatrie. Praha: Karolinum.

Schuller (1994). Kognitivně štyly a coping, s.27-46. In: Ruiselová, Ficková, (Eds.) (1994).

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 - Inventář životních událostí

Tabulka č. 2 - Rozdíly mezi pohlavími

Tabulka č. 3 – Souvislosti mezi všemi proměnnými

SEZNAM GRAFŮ

Inventář životních událostí

PŘÍLOHA - DOTAZNÍK

Legenda A, B

1	2	3	4	5
nikdy	zřídka	někdy	často	vždy

A - coping orientovaný na problém

1. Soustředím se na problém, abych ho vyřešil/a.
nikdy 1 2 3 4 5 vždy
2. Postupuji při řešení krok za krokem.
nikdy 1 2 3 4 5 vždy
3. Při řešení problému využiji všechny možnosti, které mám.
nikdy 1 2 3 4 5 vždy
4. Od řešení problémů raději utíkám.
nikdy 1 2 3 4 5 vždy
5. Problémy řeším s někým blízkým.
nikdy 1 2 3 4 5 vždy

B - emočně-orientovaný coping

1. Problémy žáků silně osobně prožívám.
nikdy 1 2 3 4 5 vždy
2. Nechám se vyvést z míry nečekanými situacemi.
nikdy 1 2 3 4 5 vždy
3. Situace ve třídě se mi zdají bezvýchodné a to mě trápí.
nikdy 1 2 3 4 5 vždy
4. Mám pocit, že emoční situace nezvládám.
nikdy 1 2 3 4 5 vždy
5. Jsem vnitřně neklidný/á nebo nervózní.
nikdy 1 2 3 4 5 vždy

C - Subjektivní posouzení míry psychického distresu

1. Míra vašeho psychického stresu ve vztahu k práci.

1	2	3	4	5
nízká	téměř nízká	střední	téměř vysoká	vysoká

D - Subjektivní pocit zdraví

1	2	3	4	5
jsem úplně zdravý/á	téměř jsem zdravý/á	neumím se rozhodnout	mám zdravotní potíže	mám vážné zdravotní potíže

Prosím, vyznačte míru Vašeho zdraví podle Vašeho subjektivního vnímání.

1 – jsem úplně zdravý, nikdy nemívám potíže

5 - mám vážné zdravotní potíže

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Můj celkový zdravotní stav. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Míváte potíže s bolením hlavy? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Trápí Vás alergie? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Míváte problémy se zažíváním v období zvýšených psychických nároků? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

E - Stres

1	2	3	4	5
nikdy	zřídka	někdy	velmi často	často, stále

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Cítím se více nervózní a úzkostný/á, než obvykle | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Mám strach, a vlastně nevím z čeho | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Snadno se rozzuřím nebo zpanikařím | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Mám pocit, že jsem rozvrácený/á, rozpadlý/á na kusy | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Je se mnou všechno v pořádku a neobávám se ničeho nepříjemného | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Cítím chvění a rozklepanost v rukou a v nohou | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Obtěžují mě bolesti hlavy, bolesti v šíji, bolesti v kříži | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Cítím se slabý/á a snadno se unavím | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Jsem klidný/á a mohu pokojně sedět | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Cítím, že mi srdce tlučte rychleji | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Obtěžují mě závratě | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Někdy je mi na omdlení | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Volně se mi dýchá | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Mám otupělost nebo brnění v prstech na rukou či nohou | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

F - Škála životní smysluplnosti (P. Halama)

Před vámi je 18 výroků týkajících se vašeho života i života všeobecně, s kterými můžete souhlasit nebo nesouhlasit. Při každém z výroků označte na stupnici od 1 (vůbec nesouhlasím) do 5 (úplně souhlasím) odpověď, která nejlépe vyjadřuje váš názor.

1	2	3	4	5
vůbec nesouhlasím	nesouhlasím	neumím se rozhodnout	souhlasím	úplně souhlasím

1. Svůj život považuji za hodnotný a užitečný.

vůbec nesouhlasím 1 2 3 4 5 úplně souhlasím

2. Ani pořádně nevím, co chci v životě dělat.

vůbec nesouhlasím 1 2 3 4 5 úplně souhlasím

3. Podařilo se mi v životě najít určité poslání nebo úlohu.

vůbec nesouhlasím 1 2 3 4 5 úplně souhlasím

4. Cítím, že můj život má jasný směr.

vůbec nesouhlasím 1 2 3 4 5 úplně souhlasím

5. Vůbec nechápu, kvůli čemu jsem na světě a proč vlastně žiji.

vůbec nesouhlasím 1 2 3 4 5 úplně souhlasím

6. V mém životě jsou věci, v kterých se naplno angažuji.

vůbec nesouhlasím 1 2 3 4 5 úplně souhlasím

7. Vím, jaký je konečný cíl mého života.

vůbec nesouhlasím 1 2 3 4 5 úplně souhlasím

8. Těším se na to, co mi můj život v budoucnosti přinese.

vůbec nesouhlasím 1 2 3 4 5 úplně souhlasím

9. Nemám dost sil uskutečnit to, co považuji za důležité.

vůbec nesouhlasím 1 2 3 4 5 úplně souhlasím

10. Mám životní filozofii nebo přesvědčení, které mi pomáhá vidět v životě smysl.

vůbec nesouhlasím 1 2 3 4 5 úplně souhlasím

11. Můj život je plný zajímavých věcí.

vůbec nesouhlasím 1 2 3 4 5 úplně souhlasím

12. Jsem se svým životem spokojný/á, i když je někdy těžký .

vůbec nesouhlasím 1 2 3 4 5 úplně souhlasím

13. V životě mám vícere plány a cíle.

vůbec nesouhlasím 1 2 3 4 5 úplně souhlasím

14. Překážky a problémy ve mně probouzejí nové síly a schopnosti.

vůbec nesouhlasím 1 2 3 4 5 úplně souhlasím

15. Život mi připadá prázdný a bezcenný.

vůbec nesouhlasím 1 2 3 4 5 úplně souhlasím

16. Mám v životě určité záměry, které bych rád/a naplnil/a.

vůbec nesouhlasím 1 2 3 4 5 úplně souhlasím

17. Život se mi zdá jednotvárný a většinou mě nudí.

vůbec nesouhlasím 1 2 3 4 5 úplně souhlasím

18. Znechucení a apatie jsou běžnou součástí mého života.

vůbec nesouhlasím 1 2 3 4 5 úplně souhlasím

G - Big-Five Factor Markers, Lew Goldberg

Následující dotazník obsahuje výroky popisující lidské chování. Vyznačte, prosím, s použitím ratingové stupnice míru přesnosti do jaké tyto výroky vystihují Vás. Popište se, prosím tak, jak subjektivně a upřímně vnímáte sami sebe, přičemž zvažte, jak Vás vidí jiní lidé stejného pohlaví ve Vašem věku. Vaše odpovědi budou považovány za naprosto důvěrné a budou použity k anonymnímu výzkumu týkajícího se osobnosti člověka a jeho optimální seberealizace.

1: Vůbec mě to nevystihuje

2: Spíše mě to nevystihuje

3: Ani přesné, ani nepřesné

4: Spíše mě to vystihuje

5: Přesně mě to vystihuje

1. Jsem středobodem společnosti	1	2	3	4	5
2. Ostatní mě až tak moc nezajímají	1	2	3	4	5
3. Jsem vždy dobře připravený/á (na zkoušku, atp.)	1	2	3	4	5
4. Lehko se dostanu do stresu	1	2	3	4	5
5. Mám bohatý slovník	1	2	3	4	5
6. Moc nepovídám	1	2	3	4	5
7. Zajímám se o jiné lidi	1	2	3	4	5
8. Moje věci jsou všude kolem	1	2	3	4	5
9. Většinou jsem klidný/á	1	2	3	4	5
10. Mívám problém porozumět abstraktním teoriím	1	2	3	4	5

11. Mezi lidmi se cítím příjemně	1	2	3	4	5
12. Stává se, že někoho urazím, nebo znevážím	1	2	3	4	5
13. Umím se soustředit na detaily	1	2	3	4	5
14. Dělán si starosti	1	2	3	4	5
15. Mám živou představivost	1	2	3	4	5
16. Držím se raději stranou	1	2	3	4	5
17. Jsem soucitný/á	1	2	3	4	5
18. Mívám kolem sebe nepořádek	1	2	3	4	5
19. Zřidkakdy se cítím sklesle	1	2	3	4	5
20. Filosofická témata mě nepřitahují	1	2	3	4	5
21. Jsem ten, kdo začíná konverzaci	1	2	3	4	5
22. Problémy jiných mě moc nezajímají	1	2	3	4	5
23. Svou práci neodkládám	1	2	3	4	5
24. Snadno se nečím nechám rozladit	1	2	3	4	5
25. Mám dobré nápady	1	2	3	4	5
26. Nevím, co bych řekl/a	1	2	3	4	5
27. Jsem ohleduplný a citlivý člověk	1	2	3	4	5
28. Často zapomenu vrátit věci kam patří	1	2	3	4	5
29. Snadno se rozčílím	1	2	3	4	5
30. Nemám dobrou představivost	1	2	3	4	5
31. Na večírku si popovídám s mnohými různými lidmi	1	2	3	4	5
32. Občas jsem nevrlý/á	1	2	3	4	5
33. Mám rád pořádek	1	2	3	4	5
34. Často měním náladu	1	2	3	4	5
35. Jsem pohotový/á v myšlení	1	2	3	4	5
36. Nerad vzbuzuji pozornost	1	2	3	4	5
37. Vždy si najdu čas na rozhovor s blízkým člověkem	1	2	3	4	5
38. Zanedbávám své povinnosti	1	2	3	4	5
39. Mám časté výkyvy nálad	1	2	3	4	5
40. Zajímám se o nové věci	1	2	3	4	5
41. Nevadí mi být středobodem pozornosti	1	2	3	4	5
42. Jsem empatický/á	1	2	3	4	5
43. Dodržuji svůj časový plán	1	2	3	4	5
44. Lecos mě podráždí	1	2	3	4	5
45. Hodně nad věcmi přemýšlím	1	2	3	4	5

46. V přítomnosti neznámých lidí jsem mčenlivý/á	1	2	3	4	5
47. V mé přítomnosti se lidé cítí dobře	1	2	3	4	5
48. V práci jsem důsledný/á	1	2	3	4	5
49. Často jsem smutný/á	1	2	3	4	5
50. Mám spoustu nápadů	1	2	3	4	5
51. Jsem otevřen vůči odlišným názorům	1	2	3	4	5